## Sporten met je mp3-speler

# Te land, ter zee en in de lucht



Niets zo fijn als sporten met je favoriete muziek in je hoofd, maar niet alle mp3-spelers sporten even graag mee. In deze koopgids wijzen we je op enkele accessoires die sporten met muziek een pak makkelijker maken. FREDERIK MEURIS

Oortjes die niet op hun plaats blijven zitten, een snoer dat de hele tijd als een karwats tegen je lichaam slaat en een mp3-speler die op en neer danst in je broekzak… Het zijn niet meteen bevorderende factoren voor je sportmotivatie. Gelukkig beseffen fabrikanten dat ook en gooien ze tal van hulpmiddelen op de markt die de grootste frustraties van de baan moeten helpen. Wij namen eens een kijkje op die markt en probeerden het kaf van het koren te scheiden.

# Armbanden

Tot een tijdje geleden bood Creative het ZEN Sports Pack aan. Daarin zaten een ZEN V Plus-speler, speciale sportoortelefoontjes van Creative, een armband met houder en een gezichtshanddoekje. Dat pakket is intussen uit de winkelrekken verdwenen, maar je kan nog altijd zelf een gelijkaardige combinatie samenstellen, en dat niet enkel voor de ZEN V Plus. Zo is er om te beginnen de treffelijk genaamde ZEN armband (€ 14,99), die de volledige ZEN-speler omsluit, maar door de stof heen toch een gemakkelijke toegang tot de knoppen biedt. Bezitters van een ZEN V kunnen dan weer een beroep doen op de speciaal voor actieve gebruikers ontwikkelde ZEN V Serie armband (€ 24,99). Die beschermt het spelertje, maar laat wel het scherm en de bedieningsknoppen vrij. Heb je een ZEN Stone Plus, dan is er de ZEN Stone Plus polsband (€ 14,99). Ook voor de gewone ZEN Stone bestaat er een armband (€ 14,99). Meer informatie en andere accessoires vind je op **http://be-nl.europe.creative.com**.
Creative is echter niet de enige fabrikant die armbanden voor zijn multimediaspelertjes heeft ontworpen. Ook Sony **www.sony.be** voorziet in de behoeften van de sportende medemens. Voor eigenaars van een toestel uit de Walkman S-serie is er de CKA-NWS610 sportarmband (€ 25), die je Walkman in een beschermende hoes hult, zonder de toegang tot de bedieningsknoppen en de hoofdtelefooningang te belemmeren. Sony is wel volop bezig zijn gamma sportarmbanden te vernieuwen, en daardoor is de CKA-NWS610 niet overal meer verkrijgbaar. De nieuwe reeks zou in augustus beschikbaar zijn.




*Creative heeft armbanden in alle soorten en maten voor zijn verschillende spelers.*

# Veelzijdige armbanden



*Ook Case Logic ontwikkelt armbanden voor allerhande mp3-spelers.*

Je hoeft je natuurlijk niet te beperken tot het aanbod van de fabrikant van je muzikale schildknaap. De bekende tassenproducenten zoals Case Logic **www.caselogic.com** hebben immers ook een uitgebreid gamma aan compatibele sportaccessoires. Een voorbeeld is de True Sport nano Armband TSNA-3A (€ 14,99), die specifiek werd ontworpen voor de derde generatie van Apples iPod nano. Dankzij speciale luchtkanaaltjes aan de achterkant blijft de armband niet kleven aan je zweterige arm en gaat het draagcomfort de hoogte in. Een lus zorgt ervoor dat het teveel aan kabel van je oortjes niet de hele tijd heen en weer zit te zwaaien terwijl je sport, terwijl kleine reflectieve strepen je zichtbaar houden in het donker. Ten slotte is deze armband ook voorzien van kleine zakjes om bijvoorbeeld je identiteitskaart, wat geld of je sleutels in te bewaren. Maar Case Logic heeft ook sportarmbanden die voor verschillende modellen van mp3-spelers kunnen dienen, zoals de True Sport Universal Armband TSUA-1AC (€ 14,99). Die heeft dezelfde eigenschappen als de True Sport nano Armband, maar is geschikt voor onder andere de Sansa Express, de iPod Shuffle en toestellen uit de Walkman-reeks van Sony.

# Handige hoofdtelefoons

De zeldzame keren dat wij onze loopschoenen uit de kast halen, zijn de oortjes van onze mp3-speler de grootste bron van ergernis tijdens het sporten. Ze blijven niet goed zitten, of vallen zelfs helemaal uit ons oor. Op de duur moeten we onze vingers constant op de oortjes houden om te kunnen genieten van een goed geluid. Erg bevorderlijk voor ons imago is dat niet, en dus blijven we meestal gewoon binnen. Gelukkig zijn er heel wat hoofdtelefoons op de markt die dat ongemak voorgoed van de baan helpen. Een voorbeeld is de reeks hoofdtelefoons voor actief gebruik van Sony. Daaruit pikken we de MDR-AS100W (€ 99). Deze lichtgewicht hoofdtelefoon heeft een zweetbestendige bescherming en is voorzien van een ingekort snoer, voor mensen die hun mp3-speler in een armband dragen. Een verlengsnoer krijg je er eveneens bij, voor het geval jij niet zo iemand bent. Het snoer hangt trouwens maar aan één kant van de hoofdtelefoon vast, waardoor het zo weinig mogelijk in de weg hangt. De MDR-AS100W heeft zelfs een ingebouwd schokabsorberend mechanisme om het irritante geluid van het botsende snoer tijdens het sporten op te vangen. Er werd kortom aan alles gedacht. Heb je liever twee afzonderlijke oordopjes, dan vind je in het gamma van Sony misschien je gading met de MDR-AS40EX (€ 39). De dopjes worden geleverd met zachte, verwisselbare oorhaken voor een optimale pasvorm. Net als de andere sportmodellen van Sony heeft de MDR-AS40EX ook een kort snoer.




*Deze oortjes van Sony blijven gelukkig wel zitten tijdens het lopen.*

Philips **www.philips.be** ontwierp dan weer enkele sporthoofdtelefoons in samenwerking met Nike. Een van de resultaten is de SHJ023/00 (€ 25), een hoofdtelefoon met nekband waarbij het snoer in de nek zit. Door het lichte, maar stevige ontwerp voel je de SHJ023/00 amper zitten tijdens het sporten, zonder aan geluidskwaliteit te verliezen. Ook bij Sennheiser **www.style-your-sound.com** kan je terecht voor sporthoofdtelefoons. De Sport-reeks heeft om de een of andere reden een opvallende groene kleur meegekregen, maar als je daar niet over valt, vind je vast een hoofdtelefoon die aan jouw eisen voldoet. Wij haalden de OMX 70 Sport (€ 39,95) een tijdje in huis, en het verschil met gewone oortelefoontjes is enorm. Ze blijven perfect op hun plaats zitten en bieden bovendien een uitstekende geluidskwaliteit. Net zoals andere sportoortjes is de OMX 70 Sport bestand tegen zweet en regen. De verstelbare oorhaken en de ooradapterset in verschillende maten zorgen ervoor dat de oortjes perfect passen.

# Spionerende schoenen

Wil je echt een symbiose tussen je mp3-speler en je sportactiviteiten, dan ben je aangewezen op de Nike + iPod Sport Kit (€ 29). Die bestaat uit een draadloze sensor om in je loopschoenen te stoppen en een draadloze ontvanger voor de iPod nano. Om optimaal gebruik te maken van de kit moet je dan uiteraard ook een paar Nike+-schoenen **http://nikeplus.nike.com/nikeplus** en een iPod nano (€ 139 voor 4 GB, € 189 voor 8 GB) **www.apple.com/nl/ipodnano** kopen. Nike+-schoenen hebben namelijk een speciale, ingebouwde holte in hun binnenzool waar de sensor precies in past. De ontvanger sluit je aan op de dockconnector van je nano, waarna je kan beginnen lopen. Gegevens zoals de tijd, de afstand en het tempo waaraan je loopt, worden bijgehouden op je iPod, net zoals het aantal verbrande calorieën. Als je wil, kan je ook een seintje krijgen als je een persoonlijk record hebt verbroken. Zodra je terug thuis bent, sluit je je iPod aan op je computer en synchroniseer je de gegevens met iTunes en nikeplus.com. Op die laatste website kan je je prestaties herbekijken, trainingsdoelen opstellen en zelfs vrienden uitdagen voor een virtuele wedstrijd. Het enige nadeel is dat je de batterij van de sensor niet kan vervangen. De Nike + iPod Sport Kit is ook geschikt voor iPod nano's van de eerste en tweede generatie.

Samsung en Adidas komen eind dit jaar met een vergelijkbare combinatie die de naam miCoach **www.micoach.com** meekrijgt. De miCoach bestaat uit een gsm en een hartslagmeter en stappenteller en zou een richtprijs meekrijgen van om en bij de 400 euro. In Duitsland en Engeland is de combinatie nu al verkrijgbaar.




*Via de Nike+-schoenen en een iPod nano kan je je sportgegevens bijhouden.*

# En verder?

Met de producten die we hierboven hebben opgesomd, kan je als loper, fietser of fitnesser al een eindje verder, maar er zijn natuurlijk altijd fabrikanten die nog een stapje verder gaan. Op gadgetgebied viel ons oog op de Bike to Beach Bicycle Speaker van het Amerikaanse iHome **www.ihomeaudio.com**. Dat is een cylindervormige speaker en iPod-houder in één, die je als een drinkbus op het frame van je fiets kan monteren. In het apparaat kan je dan een iPod 4G, 5G, nano of mini plaatsen, waarna je muziek weerklinkt uit de ingebouwde luidspreker. De i85HB, zoals het toestel ook genoemd wordt, is bovendien water- en schokbestendig, al lijkt een zware mountainebiketocht ons niet meteen aan te raden als je een iPod met harde schijf hebt. Op de website van iHome kost dit gadget op het moment van schrijven 79,99 dollar, maar bij ons is het nog niet verkrijgbaar.

Ook leuk is de Sport MP3 **www.sportmp3.nl**, een lichtgewicht hoofdtelefoon met een ingebouwde mp3-speler (1 GB) en FM-radio. Kabels en broekzakken worden overbodig, want je draagt de hele zwik gewoon op je hoofd. Met een volle batterij kan je zo'n zes tot acht uur verder. De Sport MP3 kan je voor € 79,95 bestellen op de website.



*Een hoofdtelefoon met ingebouwde mp3-speler: superhandig!*

## MUZIEK VOOR JAWS-LIEFHEBBERS

De makers van sportieve mp3-spelers lijken vooral op lopers en fietsers te mikken. Gelukkig denkt er ook al eens iemand aan zwemmers. Arena **www.arena.fr** brengt met de H30 een waterdichte muziekspeler op de markt. Arena is vooral bekend van de Powerskin-zwempakken die op de Olympische Spelen van Sydney zoveel records deden sneuvelen. Samen met Oregon Scientific bouwde het een waterdichte mp3-speler met een intern geheugen van 1 gigabyte.




Wanneer we met de H30 het zwembad induiken, hebben we heel wat bekijks, en dat ligt voor één keer niet aan onze baksteenslag. De speler zelf is compact genoeg om in het zakje van een zwembroek te passen (6,9 x 5,5 x 1,8 cm, bij een gewicht van 54 gram), maar het snoer van de oortelefoontjes valt wel hard op. Je duwt de oortjes in je gehoorgang, en rubberen schijfjes zorgen ervoor dat ze bij het zwemmen op hun plaats blijven zitten. De oortjes zijn niet verwisselbaar, want de kabel zit vast aan de speler. Wanneer je de onderkant losschroeft, kan je wel andere oortjes inpluggen, en de usb-ingang gebruiken om muziek op de speler te zetten. Voor je het water ingaat, moet je hem wel weer dichtschroeven.

De geluidskwaliteit van de H30 is niet indrukwekkend; we horen heel weinig bas en echt luid gaat het ook niet. Gecombineerd met de akoestiek van een overdekt zwembad levert dat een vreemde luisterervaring op. De H30 bevat ook een FM-radio, maar in het zwembad hebben we amper ontvangst. Waterdicht is het toestel wel, maar voor de rest zijn we toch niet overtuigd. Om de kabel netjes weg te werken, zouden we eigenlijk een zwempak moeten dragen. De geluidskwaliteit is belabberd, al is dat in een zwembad misschien minder erg. Ten slotte is de speler met € 149 fors geprijsd: een iPod shuffle van 1 GB kost € 45, minder dan een derde van de H30. Kortom, alleen aan te bevelen voor echte waterratten. ♦